

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ №358, Чернышевского, 9

Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 23 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Р, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,48	2,23	16,75	72,08	0,00	1,91	0,00	0,11	0,00	0,00	5,51	3,50	12,19	0,32	32,44	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6,41	7,63	30,88	217,42	0,11	0,00	0,02	1,00	0,08	0,02	14,91	26,04	72,28	0,95	72,45	1,52	0,01	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,66	2,15	10,62	72,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,56	4,23	7,62	0,15	11,37	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		10,55	12,01	58,25	361,52	0,12	1,91	0,02	1,11	0,08	0,02	26,98	33,77	92,09	1,42	118,26	1,52	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																			
КОМПOT ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	1,40	0,00	0,20	0,00	0,00	11,40	4,00	3,60	0,70	100,80	0,70	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	0,10	3,10	0,20	2,70	0,00	0,00	28,70	23,90	61,50	1,50	326,70	3,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	13,42	7,37	5,19	140,37	0,02	0,00	0,03	0,25	0,25	0,03	8,20	2,38	22,33	0,32	22,63	1,81	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,87	2,77	13,02	89,22	0,08	8,96	0,71	0,49	0,04	0,06	38,23	25,76	52,10	1,00	315,07	4,20	0,03	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		23,99	15,71	84,73	589,79	0,20	15,46	0,94	4,24	0,29	0,09	105,28	69,67	192,84	5,19	892,82	12,55	0,03	0,00
Полдник																			
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,48	11,40	8,37	185,73	0,03	0,00	0,01	0,04	0,03	0,01	7,70	6,17	23,15	0,48	26,82	0,00	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	170	3,28	3,36	22,11	132,12	0,13	10,27	0,71	0,41	0,05	0,09	29,22	36,92	80,73	1,43	750,37	7,74	0,06	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,52	8,45	29,51	122,57	0,12	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	11,19	7,02	38,20	0,48	57,48	0,95	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	109	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00
КОМПOT ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	18,39	73,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,77	0,00	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		25,48	26,54	94,81	635,59	0,28	10,68	0,72	1,58	0,08	0,23	186,34	68,48	248,88	2,89	1 038,73	9,49	0,06	0,00
Всего за день:		60,02	54,28	237,59	1 585,90	0,50	28,02	1,68	6,93	0,45	0,34	318,60	171,92	533,81	9,50	2 047,81	23,56	0,10	0,00